

امروز کیمی دلش می خواهد هرچه زودتر به مهدکودک برسد.  
چون کیف تازه اش را برداشته  
و کفش و لباس های تازه اش را پوشیده است.  
همه به او نگاه می کنند!  
کیمی دیگر بزرگ شده است.  
به زودی شاگرد مدرسه درست و حسابی می شود.  
**به این بزرگی.**

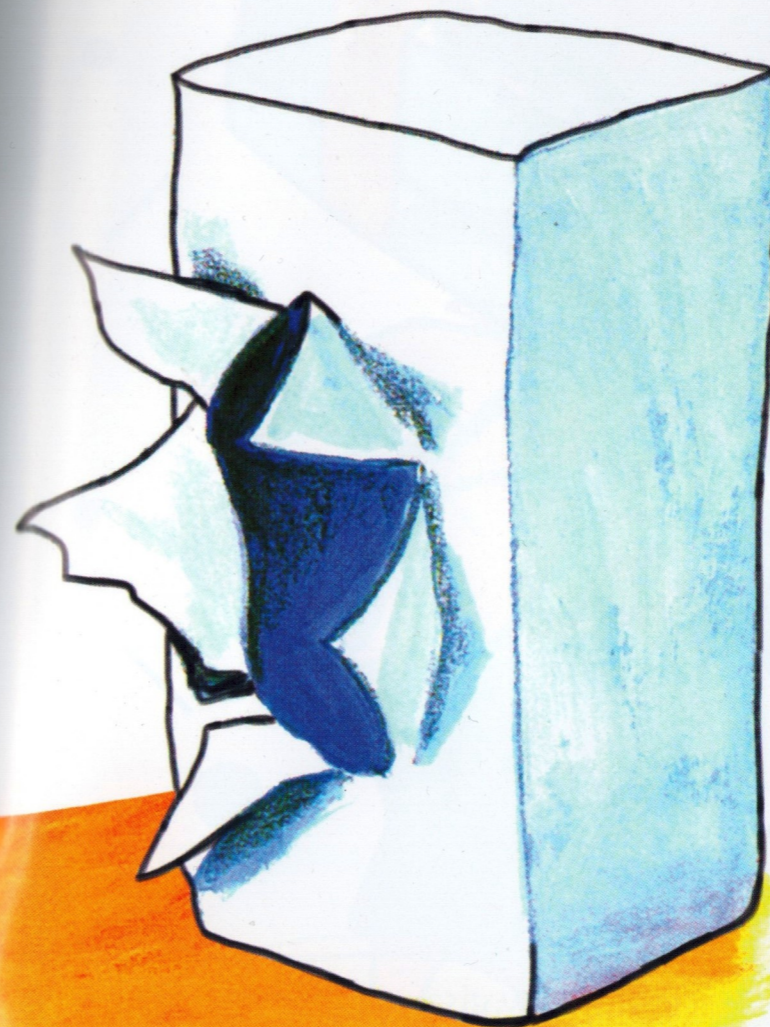


## مقدمه

- چگونه می‌توانیم قوی شویم و از خودمان دفاع کنیم؟  
 به کسی که آزارمان می‌دهد محکم بگوییم: «بس کن!»  
 جیغ بکشیم!  
 زود فرار کنیم!  
 بگوییم: «نه!»  
 اگر عصبانی هستیم، با یک نفر حرف بزنیم!  
 آوازهای نیروبخش بخوانیم!  
 با همدیگر قانون‌های تازه‌ای بنویسیم!  
 کسی را که آزارمان می‌دهد به بازی‌هایی دعوت کنیم که هم برای همه جالب باشد هم معلوم کند که چه کسی قوی‌تر است!  
 خشمگین نگاهش کنیم؛ مثل شیر، عقاب یا خرس عصبانی!  
 طوری رفتار کنیم که انگار او باد هواست!  
 گروه تشکیل بدهیم!  
 کیسه گنجان را همه‌جا ببریم!  
 از یک نفر کمک بخواهیم!  
 وقتی عصبانی هستیم، اول خودمان را آرام کنیم!  
 به کسی که آزارمان می‌دهد بگوییم: «خیلی بی‌انصاف، ضعیف و بدجنس هستی!»  
 گنج خودمان را در وجودمان پیدا کنیم و خوب از آن نگه‌داری کنیم!  
 چیزی را که شبیه گنج توست همیشه همراهت داشته باش.  
 گنج تو می‌تواند شبیه یک شاه بلوط باشد. شاه‌بلوط پوسته بیرونی زبری دارد. با آن می‌تواند از خودش در برابر دیگران دفاع کند. زیر این پوسته زبر، پوست نرم و براقی قرار دارد. درست مثل تو که بی‌ظنیر، باارزش و آسیب‌پذیر هستی. اما درون شاه‌بلوط هسته‌ای سفت و محکم است. تو می‌توانی در درون خودت محکم بمانی. هسته همیشه هست حتی اگر پوست باارزش و نرمش کمی خراشیده شود.

## مقدمه روان‌شناس

ترس باید پذیرفته شود و کودک می‌تواند با وجود احساس ترس، رفتاری شجاعانه و مبنی بر اعتماد به نفس نشان دهد. جملاتی مانند این که «نینم اشکت دربیاید!»، «گریه نکن!» یا «نفس عمیق بکش!» زیر سؤال است. چون لازم است اگر اشکی هست سرازیر شود. حتی در بسیاری از موقعیت‌ها نفس عمیق هم کمکی نمی‌کند.  
 پدیده زورگویی بین کودکان در همه فرهنگ‌ها و دوره‌ها وجود داشته است. این اتفاق برای کودکان شرایط دشواری پیش می‌آورد.



ترس، تحقیر، نگرانی و ناامنی احساساتی هستند که کودکان تجربه می‌کنند؛ و اضطراب، انزوای اجتماعی، کمبود عزت‌نفس و نداشتن اعتماد به نفس از پیامدهای تجارب زورگویی است.

از آنجا که افراد آزاررسان و کسانی که زور می‌گویند اغلب کودکانی را قربانی می‌کنند که به نظر ضعیف‌تر می‌آیند، لازم است برای حمایت از کودکان و توانمندی آن‌ها موارد زیر را مدنظر داشت.

**احترام به کودک و پذیرش به‌منظور ارتقای اعتماد به نفس کودک:** رفتار جرئت‌مندانه و شجاعانه از کودکی با اعتماد به نفس سر می‌زند. دیدن توانایی کودک، اجازه دادن برای ابراز خود و شنیدن همدلانه می‌تواند عزت‌نفس و اعتماد به نفس کودک را افزایش دهد.

**امنیت و نزدیکی رابطه والدین و کودک:** اگر کودک بتواند به راحتی مسائل و دغدغه‌های خود را با والدین مطرح کند، به‌موقع نیز درخواست کمک می‌کند. والدین سرزنشگر و والدینی که بیش از حد حمایتگر یا احساساتی هستند این پیام را به کودک می‌دهند که او نمی‌تواند مسائل خود را درک کند و احساسات خود را بشناسد.

**توانایی در شناسایی احساسات درونی:** کودکی که احساساتش

مورد توجه و پذیرش واقع شده باشد، راحت‌تر می‌تواند با اعتماد شرایط نامتعارف و آسیب‌زا را تشخیص دهد و به فکر حمایت از خود بیفتد.

کتاب «**کیمی قوی می‌شود**» در همین مسیر و در پی آگاهی دادن به کودکان در مورد این اتفاق است. با وجود این که قرار گرفتن در این شرایط سخت است، راه‌حلهایی برای آن وجود دارد. می‌توان جرئت‌ورزی را تمرین کرد و با صدای محکم جلوی فردی که زور می‌گوید ایستاد. کودکان نیاز به تمرین دارند و این کتاب به منزله تمرینی است برای راهنمایی آن‌ها در دفاع از خود.

تمثیل توانایی‌های کودک به گنج و ارزش قائل بودن برای خود، هر آنچه هست، از دیگر ارزش‌هایی است که این کتاب به آن پرداخته است. کودکی که به ارزش‌ها و توانایی‌های خود واقف است، بیشتر خود را مستحق رفتار احترام‌آمیز می‌یابد.

خواندن این کتاب همراه والدین فرصتی برای گفت‌وگو بین کودک و والدین فراهم می‌آورد و لازم است، در صورت تمایل کودک، چندین بار در موقعیت‌های مختلف مرور شود.

